جامعة الأميرعبد القادرللعلوم الإسلامية قسنطينة – الجزائر

مجلة المعيار
EL MIEYAR

ISSN: 1112-4377, EISSN: 2588-2384
المجلد:30. العدد.03.السنة.2026.

سلوى القرآن لجبر الفقدان ورفع الحرمان

The Consolation of the Qur'an in Healing Loss and Alleviating Deprivation

شيرين بنت كاظم بنون[1]
Dr.sh.b1443@gmail.com
https://orcid.org/0009-0008-7579-0322?lang=ar

تاريخ الاستلام: 2026/02/03 تاريخ النشر : 2026/06/11
Received: 03/02/2026 published: 11/06/2026

ملخص المقال:

يهدف البحث إلى: توظيف الهدايات القرآنية لتحقيق التكيُّف النفسي لدى الأفراد عند الفقد والحرمان، وإلى تقديم إطار عملي تطبيقي لرفع محنتهم، **وتكمن أهمية البحث** في مجيئه في عصر كثر فيه الابتلاء بالفقد والحرمان بشتى صوره فكان من الضروري الرجوع للقرآن بحثًا عن **معالجة إشكالية** الآثار المترتبة على الفقد والحرمان، من اضطرابات نفسية وجسدية قد تطرأ على الإنسان بسبب عدم تقبله للابتلاء، وتنقله إلى دائرة رفع بلائه أو التكيف معه، **وقد نهجتُ فيه**: المنهج الوصفي التحليلي مدعومًا بالمنهج الموضوعي والاستقرائي الجزئي، **وأجبت فيه عن أسئلة منها**: من هم القدوات الذين مروا بالفقد والحرمان؟ وكيف اجتازوهما؟ ما الآليات الإيمانية المعينة على مجاوزة الفقد والحرمان؟ وكانت خطتي في مباحث:1- مدخل مفاهيمي للفقد والحرمان، 2-خطوات عملية لتجاوز الفقد والحرمان، 3- الآليات الإيمانية لتعزيز التكيف النفسي، **ثم اختتمت بنتائج** من أهمها: الخروج بخطوات عملية في مجاوزة الفقد والحرمان في ضوء هدايات القرآن، وذلك بتعزيز الإيمان وقت الابتلاء، وتذكر القدوات التي جاوزت الفقد والحرمان، والاعتناء بسلامة القلب وحسن النية، واعتزال أهل الباطل، وغير ذلك من الخطوات.

كلمات مفتاحية: تفسير موضوعي، هدايات قرآنية، فقد، حرمان.

Abstract:

The research aims to employ **Qur'anic guidance** to foster **psychological adaptation** among individuals experiencing loss and deprivation, and to provide a practical framework that alleviates their distress. Its significance lies in addressing these challenges in an era marked by widespread trials of various forms of loss, making it essential to return to the Qur'an for solutions to the psychological and physical disturbances that may arise from failing to accept such trials and to transition toward relief or adaptation. The study adopts the **descriptive-analytical method**, supported by thematic and partial inductive approaches, and addresses questions such as: Who are the exemplary figures who experienced loss and deprivation, and how did they overcome them? What faith-based mechanisms support coping? The research is structured into: (1) a conceptual introduction to loss and deprivation, (2) practical steps for overcoming them, and (3) faith-based mechanisms for enhancing psychological adaptation. Key findings include identifying actionable steps grounded in Qur'anic guidance, such as strengthening faith during trials, recalling exemplary models, cultivating purity of heart and intention, and distancing oneself from harmful influences.

Keywords: Thematic exegesis, Qur'anic guidance, loss, deprivation.

(1) كلية الدعوة وأصول الدين، جامعة أم القرى، السعودية.

مقدمة:

الحمد لله الذي جعل القرآن نورًا للعالمين، ومنه شفاءً ورحمةً للمؤمنين، والصلاة والسلام على سيد الصديقين، وعلى آله وصحبه أجمعين.

أما بعد:

فإن هذه الدنيا جُبلت على النقص والبلاء، والإنسان فيها مبتلى، وذلك من سنن الله في خلقه ﴿ وَلَنَبۡلُوَنَّكُم بِشَيۡءٖ مِّنَ ٱلۡخَوۡفِ وَٱلۡجُوعِ وَنَقۡصٖ مِّنَ ٱلۡأَمۡوَٰلِ وَٱلۡأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ١٥٥ ﴾ البقرة: 155.

ولما كثرت الجراح في زمننا الحاضر زمن الفتن والملاحم، واشتدت فيه صور الفقد والحرمان تارةً بفقد الأحبة، وتارةً بفقد الأمن، وأحايين بانعدام الوظائف، وأخرى بفقد الصحة وانتشار الأوبئة، وصارت هذه الابتلاءات تنعكس لدى البعض بازدياد معدلات الاضطرابات النفسية والجسدية؛ كان من الضروري أن نعالج المصاب ليتجاوز البلاء بتعزيز الطمأنينة النفسية، واتخاذ الأسباب الإيمانية في ضوء الهدايات القرآنية، ومن هنا جاءت:

أهمية الموضوع

- في تقديم تفسير تكاملي يربط بين الهدايات القرآنية، وآليات التكيف النفسي، بما يسهم في علاج الاضطرابات النفسية بالطرق الإيمانية.
- كما يعلمنا البحث كيف نتعامل مع المشاعر الإنسانية في أشد لحظات الضعف والانكسار.
- والبحث يُفيد العامة والخاصة في بناء التوازن النفسي والإيماني فهو يجمع بين هدايات القرآن والتقويم التربوي بما يلامس الواقع المعاش.

ومن أهمية هذا الموضوع أنه **يعالج مشكلة:**

الانفصام المعرفي السلوكي لدى بعض المبتلين بالفقد والحرمان، حيث تظل الهدايات مجرد مخزون معرفي لديهم، دون قدرتهم على تحويلها إلى بروتوكول تعافي إجرائي، وتتجلى المشكلة فيما يلي:

- القصور الإجرائي: حيث توجد فجوة حقيقية لدى البعض في معرفة كيفية الانتقال من معرفة الهدايات، والإيمانيات، ونقلها إلى حيز تطبيقها في الواقع المعاش.
- اتساع هوة الفقد: حيث تصاعدت مساحة الابتلاءات المعاصرة ولم تقتصر على فقد الأنفس، بل اتسعت إلى فقد الأوطان، وفقد الصحة والأبدان، مما استدعى علاجها في ضوء القرآن.
- الحاجة للنمذجة: باستخراج نماذج لقدوات قرآنية كابدت الفقد والحرمان ثم تجاوزته، لنسد بذلك العجز الذي تركته المدارس المادية المتخصصة، ففي القرآن غنى عن كل نقص وسد لكل عجز.

وبناء على ذلك فهذا البحث يسعى لتقديم هندسة عملية للجبر النفسي وخطوات لرفع الحرمان من خلال وضع خطوات إجرائية في ضوء الهدايات القرآنية.

وبذلك تتحقق **أهداف البحث والتي تمثلت في:**

1. بيان هدايات القرآن التي تساعد الأفراد على تجاوز الفقد والحرمان، وتكوين صلابة نفسية لديهم.
2. عرض القدوات القرآنية التي تجاوزت الفقد والحرمان؛ ليُقتدى بها.
3. استنتاج خطوات عملية في ضوء الهدايات القرآنية لرفع الفقد والحرمان.

4. وضع آليات إيمانية مستمدة من ضوء الوحي للتعايش مع الفقد والحرمان.

وبتحقق هذه الأهداف **فإن البحث يجيب عن أسئلة منها:**

س1- ما النماذج القرآنية التي مرت بابتلاءات الفقد والحرمان؟ وكيف تعاملت مع البلاء؟

س2- ما السبل الإيمانية للتعافي النفسي من الفقد والحرمان؟

س3- ما الخطوات العملية المعينة على رفع الحرمان وكيف نعالج آثاره في ضوء الهدايات القرآنية؟

وقد نهجتُ في بحثي:

المنهج الاستقرائي (الجزئي): باستقراء بعض النماذج والنصوص التي تعرضت لقضية الفقد والحرمان، ثم تحليلها باستخدام المنهج التحليلي، وكان ذلك في المبحث الأول والثاني.

المنهج الوصفي التحليلي (المدعوم باستبيان استطلاعي): باستنتاج هدايات القرآن واستنباط دلالاتها في علاج الفقد والحرمان وأثرها على الفرد، وكان ذلك في المبحث الثاني، والثالث وملحق الاستبانة في خلاصة المباحث.

المنهج الموضوعي: حيث كان الفقد والحرمان في البحث وحدة موضوعية للنماذج المختارة ومن ثم تحليلها لربطها بموضوع البحث دون الاكتفاء بالتفسير الجزئي للآيات.

واقتصرتُ في **حدود بحثي** على معالجة الفقد والحرمان في ضوء هدايات القرآن بذكر خطوات عملية لمعالجة المبتلى في ضوء القرآن، دون التوسع في المعالجات الطبية والنفسية وغيرها، وكان هذا حدها الموضوعي.

وقد كُتِب في هذا الموضوع **دراسات سابقة** هذه بعضٌ منها:

- العلاج النفسي في القرآن، لإيمان محمد الطائي، جامعة بغداد، مركز البحوث التربوية والنفسية.

ركزت الباحثة في بحثها عن العلاج النفسي من خلال القرآن، وذكرت كيف يتهذب الإنسان بالقرآن ويقوّم نفسه في ضوء القرآن.

الفرق بين دراستي ودراستها: أني خصصتُ دراستي لمعالجة الفقد والحرمان في ضوء القرآن، كما أضفت إليه جانب ميداني لبيان أثر تطبيق القرآن على الأفراد.

- دور القرآن الكريم في تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد، دراسة ميدانية، لمخلوف سعاد، نُشِر في مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية بتاريخ 28- 10 – 2020م.

بيَّن في دراسته أن للقرآن دور فعال في تحقيق توازن الفرد النفسي من خلال الدراسة الميدانية التي كانت مكونة من ست حالات، بينما بحثي اختص بمعالجة موضوع تجاوز الفقد والحرمان بهدي القرآن، شاملًا لدراسة ميدانية واستنباط خطوات عملية في ضوء الهدايات القرآنية.

- من روائع التفسير النفسي في القرآن بين الحزن والفرح، لتوفيق بن محمد سبع، بحث محكم ومنشور في كلية اللغة العربية، بجامعة الإمام محمد بن سعود، عام1974م.

بيَّن فيه أن وجود الفرح والحزن في الإنسان أمر طبعي، وإنما المذموم هو الإسراف فيهما، وبين أن علم النفس يتفق مع النظرية الإسلامية في ضبط الانفعالات.

بينما بحثي كان مختص بموضوع علاج الفقد ورفع الحرمان في ضوء هدايات القرآن، فموضوعي يختلف عن موضوعه.

- الفرح والحزن في القرآن الكريم، للباحثة سامية بن عبد الله الشراري، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة بالأردن، 2014م.

عرَّفت الباحثة الحزن والمصطلحات المتعلقة به ووضحت الفروق بينها، وذكرت أقسام المحزونين في القرآن، ثم ذكرت أقسام الحزن، ثم بينت أثره على الفرد والمجتمع، ثم ذكرت الآداب المتعلقة بالمحزون والمتعلقة بمن حوله، ثم ذكرت وجوه الإعجاز في بعض الآيات في الحزن.

بينما بحثي هو دراسة موضوعية لمجاوزة الفقد والحزن في ضوء الهدايات القرآنية مدعمة بحثي باستبيان الكتروني لبيان أثر الهدايات في تجاوز هذا البلاء.

- لفظة الحزن دلالتها في القرآن الكريم، لجاسم المالكي، جامعة البصرة، مركز دراسات الخليج العربي، بحث محكم ومنشور في مجلة آداب البصرة، العدد 51 ، عام2010م.

تعدُّ دراسته من الدراسات الصرفية واللغوية، ذكر فيها معنى الحزن لغة واصطلاحًا، ودلالةً وصرفًا.

بينما دراستي أتت من زاوية متخصصة في علاج الفقد والحرمان تحديدًا، واستخراج خطوات عملية مستنبطة من ضوء هدايات القرآن وقصصه لمجاوزة هذه المحنة.

الإضافة العلمية:

رغم تعدد الدراسات السابقة التي تناولت الحزن والتوازن النفسي في ضوء القرآن وكذلك من جانب نفسي، إلا أن القيمة المضافة لهذه الدراسة تبرز في تخصيصها (الفقد والحرمان) كحالة مستقلة بالدراسة والتحليل، ومعالجتهما في ضوء هدايات القرآن، وذلك باستخراج خطوات إجرائية ونماذج تطبيقية تساعد الإنسان على رفع هذا الابتلاء أو التكيف معه، كما تميزت الدراسة بشواهد ميدانية (استبيانية) ترصد أثر هذه الهدايات على الأفراد، مما يجعل البحث بحثًا عمليًا تطبيقيًا.

وكانت خطة بحثي كالآتي:

1. المقدمة: وفيها أهمية الموضوع، ومشكلته، وأهداف البحث وأسئلته، ومنهجه، وحدوده، والدراسات السابقة، وخطته وتحوي ثلاثة مباحث:
2. المبحث الأول: مدخل مفاهيمي للفقد والحرمان.
3. المبحث الثاني: خطوات عملية لتجاوز الفقد والحرمان.
5. المبحث الثالث: الآليات الإيمانية لتعزيز التكيف النفسي عند الفقد والحرمان.
6. الخاتمة: وفيها أهم النتائج والتوصيات.

وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله، والحمد لله رب العالمين.

1.1 المبحث الأول: مدخل مفاهيمي – للفقد والحرمان

1.2 مفهوم الفقد والحرمان النفسي

الفقد لغةً: هو ذهاب الشيء بعد وجوده، وهو أخص من العدم؛ لأن العدم قد يقال في الفقد وفي عدم وجود الشيء ابتداءً. *ينظر: الكفوي، (694/1)، الزبيدي، (501/8)، محمود عبد الرحمن، (315/3).*

والحرمان في اللغة: المنع مطلقًا، وعدم الرزق، يقال فلان محروم أي غير مرزوق، ويقال: (حرمانًا) و(أحرمه) إذا منعه إياه، ويطلق على الفقد أيضًا وفيما لا يوجد بعد. *ينظر: الزمخشري، (185/1)، النكري، (9/2)، الرازي، (71/1)، محمود عبد الرحمن، (315/3).*

الفقد اصطلاحًا:

غياب الشخص أو الأشياء وخفاء موضعها وغياب خبرها، مع عدم القدرة على تحديد مصيرهم أو مكانهم. وقيل: مع إمكان الكشف عنه. *ينظر: محمود عبد الرحمن عبد المنعم، (327/3)*

الحرمان اصطلاحًا:

منع من الشيء كله، فلا يُنال شيء منه.

ويُعرف أيضًا بـ: فوات الحظ من الخير والسعادة. *معنى: الحِرْمَانِ – الحرمان – الجمهرة معلمة مفردات المحتوى الإسلامي.*

الخلاصة: يتضح أن الفقد يطلق على ذهاب النعمة بعد وجودها، مما قد ينجم عنه آثارًا نفسية، أو جسدية كفقد يعقوب ليوسف ومن ثم فقد بصره، أو كليهما معًا، بينما الحرمان يطلق على المنع سواء بعد حدوث النعمة، أو عدم حصولها ابتداءً، وسواء كانت نعمة مادية كالمال والولد، كحرمان زكريا من الولد حقبة طويلة من الزمن، أو معنوية كالسعادة والهداية ومثله قول رسول الله ﷺ "يقول ربي تبارك وتعالى إن عبدًا أصححت له جسمه وأوسعت عليه في رزقه يأتي عليه خمس سنين لا يفد إليَّ لمحروم" *رواه البيهقي في شعب الإيمان، رقم (4132)، وقال عنه الألباني في السلسلة الصحيحة: صحيح. برقم(1662) بلفظ مقارب.*

والإنسان في حياته قد يبتلى إما بالحرمان ابتداءً بعدم وجود النعمة أصلا، أو بفقدها بعد أن أوتيها؛ ويُلاحظ أن الفقد أشد مرارة من الحرمان –الذي هو بمعنى المنع ابتداءً– لأنه حُرِم منها بعد أن ذاق حلاوتها واستمتع بها.

وإن استقرأنا النصوص وجدنا هذا الفرق واضحًا في بعضها فقد رُتبت الجنة جزاء لمن صبر على فقد صفيه وولده، ولم يكن هذا منصوص عليه لمن حُرِم ابتداءً من الصفيّ والولد.

وقد اكتفيت بالمعنى اللغوي والاصطلاحي دون التوسع للجانب النفسي التزامًا بحدود البحث.

وأما الحرمان في القرآن فقد يرِد بعد وجود النعمة وفقدها لا بمعنى الحرمان ابتداءً، كقول الله تعالى: ﴿ وَضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّن كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ ٱللَّهِ فَأَذَٰقَهَا ٱللَّهُ لِبَاسَ ٱلْجُوعِ وَٱلْخَوْفِ بِمَا كَانُوا۟ يَصْنَعُونَ ﴿١١٢﴾ ﴾ النحل: ١١٢

ففقدت نعمة الله بسبب كفرها.

وإذا تدبرنا القرآن وعلمنا أسباب فقد النعم والحرمان منها استطعنا تجاوز هذه الأسباب وعدم السقوط فيها؛ لئلا نُحرم النعم، وهذا ما سأذكره في خطوات في المبحث الذي يليه.

المبحث الثاني: خطوات عملية لتجاوز الفقد والحرمان

من خلال إضاءات الهدايات القرآنية وضعتُ منهجًا عمليًا يعين المؤمن على تجاوز مشكلة الفقد والحرمان:

وسأتناول معالجة البلاء من جهتين: من جهة رفعه، ومن جهة تقبله.

أما من جهة تقبله فقد أفردت له المبحث الثالث،

وأما من ناحية رفعه فهذه خطوات عملية تنفيذية لرفع الحرمان عن المصاب به:

1- **استراتيجية التهيئة الوجدانية: سلامة القلب وحسن النية** كمنطلق للجبر وحسن العوض

يُعدُّ صفاء القلب وحسن نية المؤمن وطويته من أهم الأسس التي تكون سببًا في رزقه وعوض الله له، قال الله تعالى:

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّبِيُّ قُل لِّمَن فِيٓ أَيۡدِيكُم مِّنَ ٱلۡأَسۡرَىٰٓ إِن يَعۡلَمِ ٱللَّهُ فِي قُلُوبِكُمۡ خَيۡرٗا يُؤۡتِكُمۡ خَيۡرٗا مِّمَّآ أُخِذَ مِنكُمۡ وَيَغۡفِرۡ لَكُمۡۚ وَٱللَّهُ غَفُورٞ رَّحِيمٞ ٧٠﴾ الأنفال: ٧٠

قال الطبري: (فكان العباس يقول: ما أحب أن هذه الآية لم تنزل فينا وأن لي الدنيا، لقد قال: (يؤتكم خيرًا مما أخذ منكم) فقد أعطاني خيرًا مما أخذ مني مئة ضعف). *الطبري، (74/14)*

ويمكننا أن نجيب على تساؤل قد يطرحه البعض فيقول: كيف يمكن لسلامة القلب وحسن النية أن يحققا الخلف والعوض؟

فنقول: النفس المطمئنة أقل استنزافًا للطاقة وأكثر قدرةً على تحويل الفرص الصغيرة إلى نتائج كبيرة،

كما أن القلوب السليمة تبني علاقات صحية جيدة، والعلاقات الصحية الجيدة من أهم مصادر الدعم والفرص في الحياة،

كما أن حسن النية والتفكير الإيجابي يغيران سلوك صاحبهما، وسلوك الإنسان بوابة للرزق بإذن الله، حيث يرفع احتمالات النجاح عبر تحسين القرار، والمرء حين يكون قلبه سليمًا تقل صراعاته الداخلية مما يزيد في رفع كفاءته في السعي الذي هو سبب العوض، كما أن الإنسان الذي يحمل نية طيبة يعيش بمرونة نفسية عالية، فيكون قادر على تجاوز الخسائر وتعويضها.

فيمكن فهم ذلك نفسيًا بهذه الخلاصة:

سلامة القلب» صفاء نفسي» قرارات أفضل» علاقات أقوى» فرص أكثر» رزق وعوض.

وهذا يقودنا لسؤال آخر وهو:

س/كيف أجعل قلبي سليمًا؟

الجواب:

- تمني الخير للمسلمين، فتحب لأخيك ما تحب لنفسك.
- تطهير القلب من الحقد والغل والحسد والكبر وأمراض القلوب، ووحر الصدر يزول بـ:

صيام شهر رمضان مع صيام ثلاثة أيام من كل شهر، كما جاء في مصنف ابن أبي شيبة مرفوعًا: "صوم شهر الصبر، وثلاثة أيام من كل شهر يذهبن وحر الصدر". *أخرجه ابن أبي شيبة برقم (36635) باب ما ذُكر في كتب النبي عليه السلام وبعوثه. قال الألباني عنه في السراج المنير (366/1): صحيح.*

ويزول وحر الصدر أيضًا بالهدية، فقد أخرج الترمذي عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ مرفوعًا قَالَ: "تَهَادَوْا فَإِنَّ الهَدِيَّةَ تُذْهِبُ وَحَرَ الصَّدْرِ، وَلاَ تَحْقِرَنَّ جَارَةٌ لِجَارَتِهَا وَلَوْ شِقَّ فِرْسِنِ شَاةٍ". *قال الترمذي: هذا حديثٌ غريبٌ من هذا الوجه. جامع الترمذي، باب في حث النبي صلى الله عليه وسلم برقم (2130)*

- الاستغفار لمن بينك وبينه عداوة.
- التفريغ اليومي للمشاعر: ببث همك إلى الله في دعائك وصلاتك.
- العفو: سامح إن استطعت.
- تقليل التعرض للمثيرات: ابتعد عن كل ما يشحنك (نقاشات حادة، مجادلات، محتوى سلبي...)

الاشتغال بالإصلاح لا بالانتقام: اسأل نفسك كيف أتحسن؟ لا كيف أرد؟

خلاصة: القلب السليم= تمني الخير للمسلمين+ تطهيره من وحر الصدر» وذلك بـ(صيام رمضان وثلاثة أيام من كل شهر+ الهدية+ الاستغفار لمن تبغضه + التفريغ اليومي للمشاعر+ العفو عند المقدرة) = قلب أنقى.

ولجعل نيتيك طيبة:

- اسأل نفسك قبل العمل: لماذا أعمل؟ فالوعي بالباعث الداخلي للسلوك خطوة أساسية لضبط النية.
- ثم وجّه النية إلى معنى طيب وصالح وصادق، وإياك والخبث والمكر والكيد.
- صحح النية أثناء العمل إذا شعرت بتقلبها.

خلاصة: وعي+ توجيه+تصحيح مستمر= نية أطيب.

2- اعتزال الباطل وأهله، كما في قصة إبراهيم عليه السلام.

تُظهر قصة إبراهيم أن الابتعاد عن بيئة الباطل وأهله كان سببًا لفتح أبواب العطاء الإلهي، ﴿ فَلَمَّا ٱعۡتَزَلَهُمۡ وَمَا يَعۡبُدُونَ مِن دُونِ ٱللَّهِ وَهَبۡنَا لَهُۥٓ إِسۡحَٰقَ وَيَعۡقُوبَۖ وَكُلًّا جَعَلۡنَا نَبِيًّا ٤٩ ﴾ مريم: ٤٩

جاء عن بعض العلماء: (فلما ترك ديار أبيه وقومه مهاجرًا إلى الشام، أبْدَلَهُ الله من هو خير منهم، كما قال سبحانه: {وَهَبنَا لَهُ إِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ}: عن ابن عباس وغيره: آنسنا وحشته بولد اهـ. ونص هنا على أن الموهوب له بعد الهجرة هو إسحاق وابنه يعقوب، لأنهما هما اللذان ولدا بالشام التي اعتزلهم إليها، وكانا من ذرية "سارة" وهذا لا يمنع من أنه وهب له قبل ذلك إسماعيل، فهو ابنه البكر من جاريته هاجر) *مجموعة من العلماء، (975/6)*

فيُفهم من ذلك أن الهجرة من مواطن الشر سبب لرفع الحرمان، فبعد أن اعتزل أهل الباطل --رُزق الولد من سارة بعد حرمانه من أن يكون له منها ولد.

ولكي أحقق اعتزال الباطل فعليَّ أن:

- ابتعد عن الباطل نفسه واقلع عنه، وإبداله بالطاعات ليُشغَل الوقت بالخير فلا يعود الإنسان إلى الباطل.
- ترك وهجر بقعة الباطل وأرضها والانتقال لأرض طيبة.
- الابتعاد عن أهل الباطل، أو تقليل التواصل بهم مع آداء حقوقهم إن كانوا من أهل الحقوق والصلة؛ كوالدين وأقربين.

3- الدعاء مقرونًا بالمسكنة والافتقار إلى الله عزوجل:

قال الله عن زكريا:

﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ ٱلۡعَظۡمُ مِنِّي وَٱشۡتَعَلَ ٱلرَّأۡسُ شَيۡبٗا وَلَمۡ أَكُنۢ بِدُعَآئِكَ رَبِّ شَقِيّٗا ٤ ﴾ مريم: ٤

وفي قصة أيوب﴿ وَأَيُّوبَ إِذۡ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَسَّنِيَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرۡحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ٨٣ ﴾ الأنبياء: ٨٣

تُبرز قصتا زكريا وأيوب عليهما السلام قيمة الدعاء في لحظات الانكسار

وتُظهر الآية حال زكريا في بث وهنه وضعفه لربه وحسن ظنه به، وأيوب عبَّر بلفظ ﴿ مَسَّنِيَ ﴾ الأنبياء: ٨٣، مما يشعرك بعظيم الأدب في مخاطبة ربنا جل وعلا، وتعريض نبيّ الله أيوب بحاجته دون تصريح في الطلب فقال ﴿ وَأَنتَ أَرۡحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ٨٣ ﴾ الأنبياء: ٨٣

غاية الرضا والاستسلام وجميل الأدب مع الله واستنزال رحمته بجميل الثناء عليه جل وعلا، كان هذا الفقد الشامل: للمال والأهل والصحة كان فقد اختبار وابتلاء لا حرمانًا من الرحمة،

فكانت الإجابة ﴿ فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ فَكَشَفْنَا مَا بِهِۦ مِن ضُرٍّ وَءَاتَيْنَٰهُ أَهْلَهُۥ وَمِثْلَهُم مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِندِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَٰبِدِينَ ﴿٨٤﴾ ﴾ الأنبياء: ٨٤

إنه التعويض الإلهي، لم يرتفع الضر فقط، بل كُشِف ضره وأوتي أهله ومثلهم معهم رحمة من الله، ولتكون قصته تذكرة للعابدين ليعتبروا بها فيصبروا كما صبر أيوب عليه السلام.

4– **تعليل الحاجة بمصلحة شرعية**: من أسباب إجابة الدعاء أن يربط الطلب بهدف شرعي، كما فعل زكريا عليه السلام حين قال:

﴿ وَإِنِّي خِفْتُ ٱلْمَوَٰلِيَ مِن وَرَآءِى وَكَانَتِ ٱمْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِن لَّدُنكَ وَلِيًّا ﴿٥﴾ ﴾ مريم: ٥

فذكر سبب طلبه بأنه خاف عصبته من بعده أن يحرفوا دين الله أو يسيئوا في الحكم فطلب ولدًا وليًا ليرث ميراث النبوة،

ومثل ذلك سؤال موسى ربه بأن يجعل معه أخاه هارون وزيرًا، فعلل طلبه بقوله: ﴿ كَيْ نُسَبِّحَكَ كَثِيرًا ﴿٣٣﴾ وَنَذْكُرَكَ كَثِيرًا ﴿٣٤﴾ إِنَّكَ كُنتَ بِنَا بَصِيرًا ﴿٣٥﴾ ﴾ طه: ٣٠ - ٣٥

فكانت الإجابة من الله جل جلاله: ﴿ قَالَ قَدْ أُوتِيتَ سُؤْلَكَ يَٰمُوسَىٰ ﴿٣٦﴾ ﴾ طه: ٣٦

نستفيد من ذلك: أن ربط الدعاء بهدف شرعي، سبب في سرعة الإجابة وتحقيقها.

5– **أيضًا من أسباب رفع الحرمان في قصة زكريا: الثناء على الله بذكر سوابق فضله.**

جاء في محكم التنزيل في دعاء زكريا قوله:

﴿ وَلَمْ أَكُنۢ بِدُعَآئِكَ رَبِّ شَقِيًّا ﴿٤﴾ ﴾ مريم: ٤

أي: أنك كنت تعرّفني وتعودني الإجابة فيما مضى. *ينظر: الطبري، (143/18)، ابن أبي حاتم، (2397/7).*

فاستحضار نعم الله السابقة يعزز اليقين برفع البلاء، وسبب في إجابة الدعاء.

6– **الصلاة والمسارعة في الخيرات، والدعاء عند رؤية نعمة الغير:**

جاءت البشارة لزكريا وهو قائم يصلي في المحراب ﴿ فَنَادَتْهُ ٱلْمَلَٰٓئِكَةُ وَهُوَ قَآئِمٌ يُصَلِّي فِي ٱلْمِحْرَابِ أَنَّ ٱللَّهَ يُبَشِّرُكَ بِيَحْيَىٰ مُصَدِّقًۢا بِكَلِمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ وَسَيِّدًا وَحَصُورًا وَنَبِيًّا مِّنَ ٱلصَّٰلِحِينَ ﴿٣٩﴾ ﴾ آل عمران: ٣٩

يُفهَم من نزول البشارة في ذلك التوقيت(بعد رؤية زكريا لرزق الله لمريم كلما دخل عليها المحراب)

ومن نزول البشارة وهو على تلك الحالة (قائم يصلي): أن القيام في الصلاة والدعاء عند رؤية نعمة الغير سبب للبشارات والهبات.

وفي قصة زكريا جاء بيان سبب إجابة دعائه في سورة أخرى: ﴿ فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ وَوَهَبْنَا لَهُۥ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُۥ زَوْجَهُۥٓ إِنَّهُمْ كَانُوا۟ يُسَٰرِعُونَ فِي ٱلْخَيْرَٰتِ ﴾ الأنبياء: ٩٠

يعني يسارعون في الأعمال الصالحات، ويبادرون في الطاعات. *ينظر: البلخي، (91/3)، الجوزي، (211/3)*

ويلاحظ في سياق الآية التعبير بقوله (يسارعون) ولم يقل: (يعملون) فالمسارعة إلى العمل تختلف عن العمل على بطء وتأخر، فالمسارعة لفعل الخيرات سبب لرفع الحرمان وإجابة الدعوات.

7- كذلك من أسباب رفع الحرمان: الدعاء رغبًا ورهبًا:

قال الله تعالى: ﴿ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ﴾ الأنبياء: ٩٠

أي: أنهم كانوا يدعون الله رغبًا في ثوابه، ورهبًا من عذابه، يدعونه طمعًا وخوفًا. *ينظر: البلخي، (91/3)، القيرواني، (339/1).*

وهذا منهج متوازن يجمع بين الرجاء والخوف، مما يعمِّق الصلة بالله ويقوّي القدرة على تحمل الحرمان، ويكون سببًا في رفعه.

8- الخشوع والتذلل:

قال الله جل شأنه: ﴿ وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ ۝٩٠ ﴾ الأنبياء: ٩٠

أي: لله متواضعين، أو مُخْبتين متضرعين، أو دائمي الوجَل. *ينظر: البلخي، (91/3)، العمادي (83/6).*

فالخشوع لله: حالة قلبية موصوفة بخضوع القلب وذله وانكساره بين يدي الله، والاستسلام الكامل له، وخوفه منه واستشعاره لعظمته، وترك الاعتراض على حكمه، وينتج عنه خشوع الجوارح، نتيجة معرفته بربه جل وعلا، وهو سبب من أسباب رفع الحرمان وحلول الإنعام.

ومما يعين المؤمن على تحقيق الخشوع لله أن:

1- خشوع الذهن والقلب وذلك بأن:

- تُعرِّف قلبك بالله، وتتأمل في أسمائه وصفاته وآلائه ومخلوقاته، فكلما ازدادت معرفتك به، ازداد تعظيمك له، وكلما ازداد تعظيمك له ازداد خضوعك له.

قال الله تعالى: ﴿ إِنَّمَا يَخْشَى ٱللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ ٱلْعُلَمَٰٓؤُا۟ ﴾ فاطر: ٢٨

- قراءة القرآن بتدبر.

قال الله تعالى: ﴿ ٱللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ ٱلْحَدِيثِ كِتَٰبًا مُّتَشَٰبِهًا مَّثَانِىَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ ٱلَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ ٱللَّهِ ﴾ الزمر: ٢٣

- أن تقبل الحق ولا تتكبر عليه، فتسكن جوارحك منقادة لله ممتنعة عن العصيان، ولتحذر أن تأخذك العزة بالإثم.

2- خشوع السلوك والجوارح:

من صفات الخاشعين: استعانتهم بالصبر والصلاة في كل أحوالهم الدينية والدينيوية، وإيمانهم باليوم الآخر، فتحقيق هذه الصفات يجعل المؤمن مكتسب لصفاتهم.

قال الله تعالى: ﴿ وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ ۝٤٥ ٱلَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُم مُّلَٰقُوا۟ رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ۝٤٦ ﴾ البقرة: ٤٥ – ٤٦

3 - تجنب ما يقسي القلب: كالذنوب الخفية للجوارح، وذنوب القلوب، فكثرة الذنوب سبب في علو الران على القلب، أو الطبع عليه عياذًا بالله، قال الله تعالى: ﴿ كَلَّا ۖ بَلْ ۜ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا۟ يَكْسِبُونَ ۝١٤ ﴾ المطففين: ١٤

كذلك عليه أن يتجنب اللهو، والتشتت الذي يشغل القلب ويقسِّيه، ومتابعة التافهين، ومصاحبة السيئين، وكل ما يبعد عن الخشوع لله ورقة القلب.

4- يدرِّب قلبه على الحضور في العبادات وإعطاء العبادة حقها: الأذكار، الصلاة، الدعاء، التدبر، التأمل.

5- تذكر الآخرة: زيارة القبور، قراءة آيات الآخرة.

6- الدعاء. ابحث عن الأدعية الواردة في السُّنة التي فيها سؤال الله الإخبات، والخشوع، وادع الله بها.

7- مجالسة الفقراء والمساكين.

9- كما أن من أعظم أسباب رفع أنواع الحرمان المادي، والنفسي، والمعنوي، سيما عندما يكون الحرمان عقابًا فإن العلاج يكون

ب: الإيمان والتقوى

قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ ٱلْقُرَىٰٓ ءَامَنُواْ وَٱتَّقَوْاْ لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَٰتٍ مِّنَ ٱلسَّمَآءِ وَٱلْأَرْضِ وَلَٰكِن كَذَّبُواْ فَأَخَذْنَٰهُم بِمَا كَانُواْ يَكْسِبُونَ ﴿٩٦﴾ ﴾ الأعراف: ٩٦

ويُفهَم من ذلك: أن حرمانهم كان بسبب تكذيبهم وعصيانهم، فلو آمنوا واتقوا لرُفع عنهم العقاب.

وليحقق المسلم تقوى الله فعليه:

باتباع أوامر الله واجتناب نواهيه.

10- **الشكر سبب لزيادة النعم، وسبب لرفع الحرمان الذي يسبِّبه الجحود**، فهو يُسهِم في إعادة توجيه الانتباه من عنصر الفقد إلى عناصر الامتلاك، مما يقلل التحيز السلبي لمساحة الفقد.

قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾ ﴾ إبراهيم: ٧

قال القرطبي: (أي لئن شكرتم إنعامي لأزيدنكم من فضلي). *ينظر: القرطبي، (343/9).*

وقال ابن كثير: (لئن شكرتم نعمتي عليكم لأزيدنكم منها). *الدمشقي، (6/15).*

ولكي يكون المسلم من الشاكرين فعليه أن:

- أن يعتقد بقلبه أن النعمة من الله، وينسب الفضل إليه وحده. ﴿ وَمَا بِكُم مِّن نِّعْمَةٍ فَمِنَ ٱللَّهِ ﴾ النحل: ٥
- شكر الله باللسان، والثناء على إنعامه.
- حفظ النعمة وعدم عصيان الله بها.
- تسخير النعمة في مرضاة الله وخدمة عباده بها.
- آداء حق الله في النعمة، وحق البشر إن كان لهم حق فيها.
- الإكثار من الحمد، ويقول في الصباح: اللهم ما أصبح بي من نعمة أو بأحد من خلقك، فمنك وحدك لا شريك، فلك الحمد ولك الشكر؛ فيكون أدَّى شكر يومه، ويقول مساءً: اللهم ما أمسى بي ...ويكمل نفس الدعاء؛ ليكون ممن أدى شكر تلك الليلة.
- سجود الشكر عند حصول النعمة، أو تجددها.

- يدعو عند الإيواء للفراش بالدعاء الوارد في الحديث: " من قال إذا أوى إلى فراشه: الحمد لله الذي كفاني وآواني، الحمد لله الذي أطعمني وسقاني، الحمد لله الذي من علي فأفضل، اللهم إني أسألك بعزتك أن تنجيني من النار، فقد حمد الله بجميع محامد الخلق كلهم". *قال الحاكم: هذا حديث صحيح الإسناد ولم يخرجاه. المستدرك، للحاكم، كتاب الدعاء والتكبير والتهليل، (1/545)، برقم (2001)*

11- **الإنفاق والصدقة**: قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَمَآ أَنفَقۡتُم مِّن شَيۡءٖ فَهُوَ يُخۡلِفُهُۥۖ وَهُوَ خَيۡرُ ٱلرَّٰزِقِينَ ﴿٣٩﴾ ﴾ سبأ: ٣٩

أي: وما أنفقتم من شيءٍ فيما أمركم به وأباحه، فهو عز وجل يعوّض عليكم، إما عاجلًا في الدنيا وإما آجلًا. *ينظر: الطبري، (20/413)، القرطبي، (14/307)، مجموعة من العلماء، (8/ 282).*

فلا يشترط أن يكون التعويض عاجلا فقد يدخر أجورًا في الآخرة، وقد يخلف الله عليك إيمانًا ويقينًا، وبردًا وسلامًا في قلبك فتعويضات الله عظيمة منها المادي ومنها المعنوي.

تطبيق عملي: تصدق كل يوم ولو بريال، أطعم الحيوانات، ضع وعاء ماء يشرب منها الدواب، وسّع على أهلك في النفقة واحتسب من الله العوض.

12- **صدق التوكل على الله:**

قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَمَن يَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسۡبُهُۥٓۚ ﴾ الطلاق: ٣

قال الطبري: (ومن يتق الله في أموره، ويفوّضها إليه فهو كافيه). *الطبري، (23/448)، ينظر: لوجيز في تفسير الكتاب العزيز، لعلي الواحدي، (1/1107)*

فالتوكل الحقيقي يعزز القبول النشط، حيث يتخلى الفرد نفسيًا عن مقاومة ما لا يمكن تغييره –مع استمراره في الأخذ بالأسباب– مما يورثه طمأنينة تقيه من مرارة الفقد ولوعة الحرمان.

وإليك خطوات تعين على تحقيق التوكل:

- تحقيق التوحيد: علِّق قلبك بالله لا بالسبب، واجعل قلبك معتمد في تحقيق مطلبك على الله وحده، فإن قضاه لك فالحمد لله، وإن لم يحققه فالحمد لله فهو يعلم ما يصلح لك وما لا يصلح لك.
- بذل السبب: اعمل بجد وسَلِّم أمرك لله، فالخير فيما يقدره الله.
- استحضر النية والاستعانة بالله وأكثر من الدعاء، واقطع تعلق قلبك بالنتائج.
- التفويض بعد الأخذ بالسبب: درب نفسك على التسليم لله، وتوقف عن القلق وتذكر نعم الله السابقة عليك وجميل بره بك، ستجد حينها الراحة القلبية.
- الرضا بالنتيجة سواء كانت كما تحب أو لا: فإذا نجحت فاشكر وإذا أخفقت فاصبر واسترجع، ويمكن تحقيق الوصول للرضا بالنتيجة مهما كانت: بالإيمان بأن الله لا يُقدِّر للمؤمن إلا ما هو خير له، والإيمان بأن الله عليم حكيم، وأن العبد محدود النظر فالله أعلم بما هو خير، وتذكر القصص القرآني التي تبين مآلات الأمور، كقصة موسى مع الخضر وما حصل فيها من أحداث، فهي تعالج الاعتراض الفكري.

13- **تغيير البيئة والدار والزوجة والمركب: إن وجد حياته سيئة بسببها،** كما في قصة قاتل التسعة وتسعين نفسًا كان فاقدًا للهداية، فلما وجدها قيل له انتقل من أرضك فإنها أرض سوء، فمما يعين على عدم فقد النعمة بعد العثور عليها تغيير البيئة السيئة، وكما في الحديث عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: ذكروا الشؤم عند النبي ﷺ، فقال النبي ﷺ: "إن كان الشؤم في شيء ففي الدار، والمرأة،

والفرس". أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب النكاح، باب ما يتقى من شؤم المرأة برقم(5094)، ومسلم في صحيحه، كتاب السلام، باب الطيرة والفأل وما يكون فيه من الشؤم، برقم(2225) كلاهما عن ابن عمر واللفظ للبخاري.

فالشؤم منهي عنه إلا في هذه الأمور الثلاثة: الدار والمرأة والفرس، فإن كانت سببًا في هلاك صاحبها، أو ضيقه، أو فقره، أو مرضه، فليغيِّرها.

14- اتخاذ البديل المماثل للفقد والحرمان، فمثلًا: من كان فقده وحرمانه في الذرية فليكفل يتيمًا في حضانته، فهذا زكريا عليه السلام كانت زوجته عقيمًا فكفل مريم، ثم أكرمه الله بعد زمن بابنه يحي، وقد أثبتت كثيرٌ من التجارب أن من كان عقيمًا فربى في حجره يتيمًا فإن حرمانه يرتفع عنه، وذلك أيضًا من أسباب التكيف مع البلاء والرضا به إن لم يرتفع عنه.

15- في ظل الابتلاء بالفقد والحرمان **يجدر بالمبتلى أن يتعرض لرحمة الله ويفعل كل ما يجلب له الرحمة لعل الله يرفع بها البلاء**، والرحمة الإلهية تستمطر بجملة من الأعمال الإيمانية والسلوكية وهي كما يأتي:

1- الايمان بالله والاعتصام به. قال الله تعالى: ﴿ فَأَمَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ بِٱللَّهِ وَٱعۡتَصَمُواْ بِهِۦ فَسَيُدۡخِلُهُمۡ فِي رَحۡمَةٖ مِّنۡهُ وَفَضۡلٖ وَيَهۡدِيهِمۡ إِلَيۡهِ صِرَٰطٗا مُّسۡتَقِيمٗا ١٧٥ ﴾ النساء: ١٧٥

2- التقوى، واتباع القرآن، وإيتاء الزكاة، والإيمان بآيات الله، والإصلاح بين المؤمنين المتخاصمين. قال جل وعلا: ﴿ وَرَحۡمَتِي وَسِعَتۡ كُلَّ شَيۡءٖۚ فَسَأَكۡتُبُهَا لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ وَيُؤۡتُونَ ٱلزَّكَوٰةَ وَٱلَّذِينَ هُم بِـَٔايَٰتِنَا يُؤۡمِنُونَ ﴾ الأعراف: ١٥٦

وقال جل وعلا: ﴿ وَهَٰذَا كِتَٰبٌ أَنزَلۡنَٰهُ مُبَارَكٞ فَٱتَّبِعُوهُ وَٱتَّقُواْ لَعَلَّكُمۡ تُرۡحَمُونَ ١٥٥ ﴾ الأنعام: ١٥٥

وقال: ﴿ وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ ٱتَّقُواْ مَا بَيۡنَ أَيۡدِيكُمۡ وَمَا خَلۡفَكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تُرۡحَمُونَ ٤٥ ﴾ يس: ٤٥

وقال: ﴿ إِنَّمَا ٱلۡمُؤۡمِنُونَ إِخۡوَةٞ فَأَصۡلِحُواْ بَيۡنَ أَخَوَيۡكُمۡۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ لَعَلَّكُمۡ تُرۡحَمُونَ ١٠ ﴾ الحجرات: ١٠

3- طاعة الله ورسوله ﷺ، ﴿ وَأَطِيعُواْ ٱللَّهَ وَٱلرَّسُولَ لَعَلَّكُمۡ تُرۡحَمُونَ ١٣٢ ﴾ آل عمران: ١٣٢

4- الاستماع والإنصات للقرآن، قال الله عز وجل: ﴿ وَإِذَا قُرِئَ ٱلۡقُرۡءَانُ فَٱسۡتَمِعُواْ لَهُۥ وَأَنصِتُواْ لَعَلَّكُمۡ تُرۡحَمُونَ ٢٠٤ ﴾ الأعراف: ٢٠٤

5- إقامة الصلاة، قال جل جلاله: ﴿ وَأَقِيمُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتُواْ ٱلزَّكَوٰةَ وَأَطِيعُواْ ٱلرَّسُولَ لَعَلَّكُمۡ تُرۡحَمُونَ ٥٦ ﴾ النور: ٥٦

6-الاستغفار، قال الله عز وجل: ﴿ لَوۡلَا تَسۡتَغۡفِرُونَ ٱللَّهَ لَعَلَّكُمۡ تُرۡحَمُونَ ٤٦ ﴾ النمل: ٤٦

7- الإحسان، قال جل شأنه: ﴿ إِنَّ رَحۡمَتَ ٱللَّهِ قَرِيبٞ مِّنَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ٥٦ ﴾ الأعراف: ٥٦

8- الصبر، قال الله تعالى: ﴿ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ١٥٥ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتۡهُم مُّصِيبَةٞ قَالُوٓاْ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيۡهِ رَٰجِعُونَ ١٥٦ أُوْلَٰٓئِكَ عَلَيۡهِمۡ صَلَوَٰتٞ مِّن رَّبِّهِمۡ وَرَحۡمَةٞۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡمُهۡتَدُونَ ١٥٧ ﴾ البقرة: ١٥٥ - ١٥٧

فرتب الرحمة أجرًا للصبر.

9-الرحمة بالخلق. قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: "الرَّاحِمُونَ يَرْحَمُهُمُ الرَّحْمَنُ، ارْحَمُوا مَنْ فِي الأَرْضِ يَرْحَمْكُمْ مَنْ فِي السَّمَاءِ، الرَّحِمُ شُجْنَةٌ مِنَ الرَّحْمَنِ، فَمَنْ وَصَلَهَا وَصَلَهُ اللَّهُ وَمَنْ قَطَعَهَا قَطَعَهُ اللَّهُ". *أخرجه الترمذي، أبواب البر والصلة عن رسول الله ﷺ، باب ما جاء في رحمة المسلمين، برقم(1924)، وقال هذا حديث حسن صحيح.*

10-الاجتماع على ذكر الله في بيت من بيوت الله، قال صلى الله عليه وسلم: "لا يقعد قوم يذكرون الله عز وجل إلا حفتهم الملائكة، وغشيتهم الرحمة، ونزلت عليهم السكينة، وذكرهم الله فيمن عنده". *أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب فضل الاجتماع على تلاوة القرآن، برقم(2700).*

عالجنا في هذا المبحث كيفية رفع الحرمان عن المبتلى، وحين يبذل المحروم السبب ولا يرتفع حرمانه؛ فعليه أن يعزز الرضا ويتكيَّف مع واقعه، وقد وضعت آليات تعينه على ذلك، وهذا ما سأذكره في المبحث الآتي.

المبحث الثالث: الآليات الإيمانية لتعزيز التكيف النفسي عند الفقد والحرمان

ثمة ابتلاءات إذا وقعت لا يمكن رفعها مهما فعل الإنسان من أسباب الرفع؛ فإنما وقعت لحكمة من الله العليم الحكيم، فقد تكونُ اختبارًا لإيمان المؤمن وصبره، وقد تكون تكفيرًا لسيئاته، وقد تكون رفعةً لدرجاته، وقد تكون رحمةً به وحفظًا له من الشقاء، وقد تكونُ لكل هذه الأسباب، وقد تكونُ لأسباب لا يعلمها العبد، فجاء هذا المبحث ليرشد المؤمن لأعمال إيمانية يستطيع بها مجاوزة وجع الفقد ولوعة الحرمان، وإن لم يرتفع عنه الابتلاء، وهي كالآتي:

1 – **الإيمان بحكمة الله في الحرمان والفقد**: فقد يكونُ هذا الحرمان عطاءً في حقيقته، وذلك بحماية المحروم من الشقاء، وتبديله بالشقاء رحمة، كما في قصة الخضر وقتله للغلام، فقد كان في قتله رحمة بأبويه؛ ﴿ وَأَمَّا ٱلْغُلَٰمُ فَكَانَ أَبَوَاهُ مُؤْمِنَيْنِ فَخَشِينَآ أَن يُرْهِقَهُمَا طُغْيَٰنًا وَكُفْرًا ٨٠ فَأَرَدْنَآ أَن يُبْدِلَهُمَا رَبُّهُمَا خَيْرًا مِّنْهُ زَكَوٰةً وَأَقْرَبَ رُحْمًا ٨١ ﴾ الكهف: ٨٠ – ٨١

ولا يلزم من العبد ليحدث له الرضا أن يعلم الحكمة من الفقد والحرمان، بل إيمانه بأن الله حكيم عليمٌ يورث العبد إيمانًا وتسليمًا، ويُعزِّز لدى المصاب الجانب الإيماني والرضا بقضاء الله وقدره والتسليم له.

ومما يعين العبد على تحقيق الإيمان بحكمة الله في الفقد والحرمان:

- أن يعتقد أن الله عليم حكيم خبير، لا يقدِّر للمؤمن إلا ما هو خير له، كما جاء عن أنس رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: "عجبتُ للمؤمن إن الله لا يقضي للمؤمن قضاء إلا كان خيرًا له". *أخرجه أحمد في مسند أنس بن مالك، برقم(12929)، وقال عنه شعيب الأرنؤوط: حديث صحيح، وهذا إسناد حسن في الشواهد.*
- ينظر إلى إيجابيات فقده لهذه النعمة وحرمانه منها وما ولَّدته من نِعم، وما تسببت في زواله من نِقَم، فيستشعر عظيم رحمة الله عليه ولطفه به.
- تحقيق التوازن النفسي عبر الرضا التسليمي، كما سيأت ذكره في فقرة رقم11.

ومما يعين على تحقيق الرضا بالقضاء والقدر والصبر في الفقد والحرمان: الإيمان بحكمة الله، وتدريب النفس على الرضا، واعتقاد أن ما أصاب الإنسان لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه، ودعاء الله بأن يفرغ عليه صبرًا، والنظر إلى النعم الباقية، ومجالسة الصحبة الصالحة.

2- **الاستعانة بالصبر والصلاة في مواجهة الفقد والحرمان**؛ ويعان المؤمن على تحقيق ذلك بإيمانه بأن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وباحتسابه لأجور الصابرين، وأنهم مأجورين بغير حساب، وبإدراكه فضائل الصبر والصلاة وأهميتهما، والإكثار من السجود، وبحبس نفسه عن التسخط، وبتذكر نعم الله الباقية، والإيمان بأن الفرج قد يأتي بصور مختلفة.

3- **التفكر في الحياة والموت**: فتذكر بأن الدنيا دار فانية، وأن الابتلاء جزء من اختبار الله، يساعد على ضبط الانفعال وتهوين أزمة الفقد والحرمان.

4- **استحضار قصص المبتلين في القرآن وكيف جاوزوا محنتهم**، فذلك سبب في تسلية قلبه وثباته ورضاه، وسبب في الاقتداء بهم لتجاوز المحنة.

5- **علاج الحرمان النفسي بالطمأنينة والتسليم؛ ويتحقق ذلك بالإيمان بالله وقضائه وقدره.** ﴿ مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ وَمَن يُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُۥ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿١١﴾ ﴾ التغابن: ١١

6- **الانشغال بالذكر والأعمال الصالحة**: فالإنسان إذا انشغل بالخير نسي الوجع، ومتى ظل فارغًا زاد وجعه.

7- **التقدم والإنجاز**: التقدم وتطوير الذات، والإنجاز ولو لإعمال صغيرة، مما يعين على ذهاب لوعة الفاقد والمحروم، فعندما يطور الإنسان ذاته أو ينجز أعمالًا فإن شعوره بقيمة نفسه تزداد، وبالتالي تتعزز السعادة عنده، مما يقلل شعوره بحرارة الفقد والحرمان، ويؤكد هذا المعنى الدراسة الحديثة التي خلصت إلى أن: التقدم أو الإنجازات الصغيرة يحسن المزاج بنسبة 79% *ينظر: مجلة psychotherapy research، سبتمبر، 2023م.*

8- **نفع الآخرين**: رؤية أثر العمل الصالح المتعدي للغير، يعزز الشعور بالحياة ويثير مشاعر السعادة، فيخفف عن المصاب وجع فقده وحرمانه، وبمرور الوقت وكثرة العمل سينسى بإذن الله المصاب والوجع.

9- **المشاركة الاجتماعية**: مشاركة الناس أفراحهم وأتراحهم وفعالياتهم مما ينسي المبتلى مصابه.

خلاصة المباحث:

مما سبق نستطيع أن نواسي المحروم والمكلوم بما يلي:

- عليه أن يأخذ بأسباب رفع الحرمان عن نفسه ويجتهد في فعل الأسباب الجالبة لرحمة الله له.
- ربط الحرمان والفقدان بسنة الابتلاء وبالتالي يتوجب عليه أن يجتاز الاختبار بالصبر والرضا، لينجبر قلبه، فكل من في الدنيا مبتلى.
- وقد يكون الفقد والحرمان بسبب منه فحينها نربطه بالذنوب وآثارها فيتوجب عليه التوبة والاستغفار.
- على المبتلى بالفقد أو الحرمان: تعزيز الإيمان وقت الحرمان ليزداد قوةً؛ وذلك ب(التسليم والرضا، والتقوى، والاستغفار، والدعاء، والتوكل، والشكر، وتغييره نظرته للبلاء فيستبدلها بنظرة إيجابية بأن ينظر إلى الحرمان بأنه عطاء ومنحة ورحمة، الصبر واستشعار أجره). فيحتسب ويصبر ويتذكر قول الله:

﴿ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓاْ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُوْلَٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾ ﴾ البقرة: 156- ١٥٧

- على المبتلى أن يوظف بليته ويستغل جانب المنحة فيها فيحولها إلى عطاء.

ولتعزيز الجانب التطبيقي للبحث، فقد أجريتُ استبانة الكترونية بتاريخ 1447/8/4هـ؛ بهدف قياس تأثر الأفراد بالهدايات القرآنية في تجاوز للفقد والحرمان. وقد بلغ عدد المشاركين 30 مشاركًا، مما يمثل مؤشرًا أوليًا حول اتجاهات التأثر بالهدايات القرآنية،

وقد تضمَّنت أداة القياس مجموعة من الأسئلة التي تقيس:

نوع الفقد أو الحرمان الذي مرَّ به الفرد،

مستوى التأثر النفسي،

أثر الهدايات القرآنية في التخفيف من المشاعر السلبية،

مدى إسهام التدبر القرآني في تعزيز الصبر والطمأنينة.

أظهرت النتائج أن:

60% أصيبوا بفقد الأشخاص، بينما 16.7% أصيبوا بفقد الصحة، و13.3% فقدان عاطفي، و3.3% فقدان أمن، والبقية جميع ما سبق.

وتُظهر هذه النسب أن فقد الأشخاص هو الأكثر شيوعًا، على حسب هذا الاستبيان.

أما فيما يتعلق بأثر الهدايات القرآنية، فقد جاءت نتائجهم على النحو الآتي:

96.7% أسهمت الهدايات القرآنية في تخفيف مشاعر الحزن عندهم التي صاحبت الفقد أو الحرمان، 93.3% منهم منحتهم الهدايات القرآنية شعورًا بالطمأنينة عندما أصيبوا بالفقد أو الحرمان، و96.7% منهم ساعدهم تدبر آيات القرآن على تهدئة الاضطراب النفسي الناتج عن الفقد والحرمان، و 96.7% شجعتهم معاني القرآن على الاستمرار في الحياة بإيجابية رغم الفقد، 96.7% دفعتهم الهدايات القرآنية إلى التحلي بالصبر عند مواجهة الفقد، 93.3% أسهمت الهدايات القرآنية في تغيير نظرتهم السلبية للفقد لنظرة أعمق وأهدأ وأكثر إيمانا بحكمة الله في المنع والعطاء، بينما اتفق الجميع على أن القرآن عزَّز لديهم تقبل قضاء الله وقدره عند المصائب.

تشير هذه النتائج إلى التوافق الإيجابي في تجاوز المحنة عند الأفراد المتأثرين بهدايات القرآن وبين نتائج البحث، حيث لوحظ ارتفاع نسبة الذين استطاعوا تطبيق الهدايات القرآنية في واقعهم المعاش، مما يحفز الإنسان على القرب من الله والأخذ بالخطوات العملية والآليات الإيمانية المذكورة في البحث لتجاوز الفقد والحرمان.

خاتمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، الحمد لله الذي منَّ عليَّ وتفضل بإتمامي لهذا البحث الذي كان تأطيرًا عمليًا لمجاوزة الفقد والحرمان، وقد خلصت الدراسة إلى:

1. أن الهدايات القرآنية لا تكتفي بتقديم السلوى الروحية، بل تضع آليات إجرائية لتعيد للمبتلى توازنه النفسي والاجتماعي.

2. بناء مصفوفة التعافي النفسي من الفقد، وذلك ابتداءً بالتهيئة الوجدانية وانتهاءً بالدمج الاجتماعي، فدراستي لم تلغِ الألم، بل تعيد تشكيله ضمن إطار معرفي يمنح الإنسان القدرة على التكيف والرضا، كما أن العمل بما فيها من خطوات هو من أسباب رفع الحرمان وحلول النعم.

3. كان من أبرز نقاط مصفوفة التعافي النفسي ورفع الحرمان:

حسن النية وسلامة القلب، اعتزال أهل الباطل، إظهار المسكنة والضعف إلى الله، تعليل العبد عند طلب حاجته من الله بأنه يريدها لمصلحة شرعية، الثناء على الله بحسن عوائده، الصلاة، دعاء الله رغبًا ورهبًا، الخشوع، الإيمان والتقوى، الشكر، صدق التوكل على الله، الإنفاق والصدقة، تعزيز الجانب الإيماني لدى المصاب، تأمل النماذج القرآنية التي نجحت في ابتلاء الفقد والحرمان والاقتداء بها

4. إعادة صياغة النظرة للابتلاء من خلال الهدايات القرآنية؛ فمنه ما هو رفعة، ومنه ما هو رحمة ومنحة، ومنه ما هو اختبار وفتنة.

5. كشفت الدراسة الميدانية عن وجود تناسب طردي بين العمل بالهدايات القرآنية وبين الوصول إلى التعافي النفسي.

وتنسجم هذه النتائج مع الاتجاهات النفسية الحديثة التي تؤكد (الارتباط الإيجابي بين التدين ومظاهر الصحة النفسية)، كما ذكر ذلك كتاب الصحة النفسية من منظور إسلامي بين علماء الإسلام وعلماء النفس. *ينظر: الصنيع، ص33.*

وأخيرًا: أوصي المبتلى بالفقد والحرمان بتعزيز الجانب الإيماني والمسارعة في الخيرات، واتخاذ الأسباب الرافعة لحرمانه، كما أوصي المربيين بتفعيل الدورات وورش العمل في التعايش مع محن الفقد والحرمان وربط علاجها بالقرآن، هذا وقد حاول هذا البحث أن يُسهم ولو بجزء يسير في فتح باب التداوي بالقرآن في زمن كثرت فيه الأوجاع، والذي هو مقدمة لبحثي الجديد إن شاء الله في الرقية بالقرآن.

المصادر والمراجع

الألباني، محمد. (د.ت). *السلسلة الصحيحة*. الرياض، مكتبة المعارف.

البخاري، محمد. (2001م). *الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه المعروف بصحيح البخاري*. بيروت، دار طوق النجاة.

البلخي، مقاتل. (2002م). *تفسير مقاتل بن سليمان*. بيروت، دار إحياء التراث.

البيهقي، أحمد. (1990م). *شعب الإيمان*. بيروت: دار الكتب العلمية.

الترمذي، محمد. (1998م). *الجامع الكبير*. بيروت، دار الغرب الإسلامي.

الجوزي، عبد الرحمن. (2000م). *زاد المسير في علم التفسير*. بيروت، دار الكتاب العربي.

الحنفي، أيوب. (د.ت). *الكليات معجم في المصطلحات والفروق اللغوية*. بيروت، مؤسسة الرسالة.

الرازي، محمد. (1998م). *تفسير القرآن العظيم*. السعودية، مكتبة نزار مصطفى الباز.

الرازي، محمد. (1999م). *مختار الصحاح*. بيروت وصيدا، المكتبة العصرية والدار النموذجية.

الزبيدي، محمد .(د.ت). *تاج العروس من جواهر القاموس*. تحقيق مجموعة من المحققين. د.م، دار الهداية.

الزمخشري، محمود .(1998م). *أساس البلاغة*. بيروت: دار الكتب العلمية.

السيوطي، الألباني، عبد الرحمن ، ومحمد. (2009م). جلال السراج المنير في ترتيب أحاديث صحيح الجامع الصغير. د.م، دار الصديق، توزيع مؤسسة الريان.

الشيباني، أحمد بن حنبل. *مسند الإمام أحمد بن حنبل*. القاهرة، مؤسسة قرطبة.

الصنيع، صالح. (2005م). الصحة النفسية من منظور إسلامي بين علماء الإسلام وعلماء النفس. الرياض، دار الفضيلة.

الطبري، محمد بن جرير.(2000م). *جامع البيان في تأويل القرآن*. القاهرة، مؤسسة الرسالة.

عبد المنعم، محمود.(1999م). *معجم المصطلحات والألفاظ الفقهية*. القاهرة، دار الفضيلة.

العبسي، عبد الله. (1989م). الكتاب المصنف في الأحاديث والآثار. الرياض، مكتبة الرشد.

العمادي، محمد بن محمد.(د.ت). *إرشاد العقل السليم إلى مزايا الكتاب الكريم*. بيروت، دار إحياء التراث العربي.

القرطبي، محمد بن أحمد. (1964م). *الجامع لأحكام القرآن*. القاهرة، دار الكتب المصرية.

القيرواني، يحيى بن سلام. (2004م). *تفسير يحيى بن سلام*. بيروت، دار الكتب العلمية.

مجموعة من العلماء، إشراف مجمع البحوث الإسلامية. (1973م-1993م). *التفسير الوسيط للقرآن الكريم*. الأزهر: الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية.

نكري، حسن. (2000). *جامع العلوم في اصطلاحات الفنون*. بيروت، دار الكتب العلمية.

النيسابوري، الحاكم. (د.ت). *المستدرك على الصحيحين*. بيروت، دار المعرفة تصوير الطبعة الهندية.

النيسابوري، مسلم. (د.ت). *المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم*. بيروت، دار إحياء التراث العربي.

المجلات:

مجلة *psychotherapy research*، سبتمبر 2023م.

---

al-Albānī, Muḥammad. (n.d.). *al-Silsilah al-Ṣaḥīḥah*. al-Riyāḍ: Maktabat al-Maʿārif.
al-Bukhārī, Muḥammad. (2001). al-Jāmiʿ al-Musnad al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar min Umūr Rasūl Allāh ṣallā Allāhu ʿalayhi wa-sallam wa-Sunanihi wa-Ayyāmihi, al-maʿrūf bi-Ṣaḥīḥ al-Bukhārī. Bayrūt: Dār Ṭawq al-Najāh.
al-Balkhī, Muqātil. (2002). *Tafsīr Muqātil ibn Sulaymān*. Bayrūt: Dār Iḥyāʾ al-Turāth.
al-Bayhaqī, Aḥmad. (1990). *Shuʿab al-Īmān*. Bayrūt: Dār al-Kutub al-ʿIlmiyyah.
al-Tirmidhī, Muḥammad. (1998). *al-Jāmiʿ al-Kabīr*. Bayrūt: Dār al-Gharb al-Islāmī.
al-Jawzī, ʿAbd al-Raḥmān. (2000). *Zād al-Masīr fī ʿIlm al-Tafsīr*. Bayrūt: Dār al-Kitāb al-ʿArabī.
al-Ḥanafī, Ayyūb. (n.d.). *al-Kulliyyāt: Muʿjam fī al-Muṣṭalaḥāt wa-al-Furūq al-Lughawiyyah*. Bayrūt: Muʾassasat al-Risālah..
al-Rāzī, Muḥammad. (1998). *Tafsīr al-Qurʾān al-ʿAẓīm*. al-Saʿūdiyyah: Maktabat Nizār Muṣṭafā al-Bāz.
al-Rāzī, Muḥammad. (1999). *Mukhtār al-Ṣiḥāḥ*. Bayrūt wa-Ṣaydā: al-Maktabah al-ʿAṣriyyah wa-al-Dār al-Namūdhajiyyah.
al-Zabīdī, Muḥammad. (n.d.). *Tāj al-ʿArūs min Jawāhir al-Qāmūs*. Taḥqīq Majmūʿah min al-Muḥaqqiqīn. D.M.: Dār al-Hidāyah.
al-Zamakhsharī, Maḥmūd. (1998). *Asās al-Balāghah*. Bayrūt: Dār al-Kutub al-ʿIlmiyyah.
al-Suyūṭī, ʿAbd al-Raḥmān, wa-al-Albānī, Muḥammad. (2009). *Jalāl al-Sirāj al-Munīr fī Tartīb Aḥādīth Ṣaḥīḥ al-Jāmiʿ al-Ṣaghīr*. D.M.: Dār al-Ṣadīq, tawzīʿ Muʾassasat al-Rayān.
al-Shaybānī, Aḥmad ibn Ḥanbal. *Musnad al-Imām Aḥmad ibn Ḥanbal*. al-Qāhirah: Muʾassasat Qurṭubah.
al-Ṣunayyiʿ, Ṣāliḥ. (2005). *al-Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah min Manẓūr Islāmī bayna ʿUlamāʾ al-Islām wa-ʿUlamāʾ al-Nafs*. al-Riyāḍ: Dār al-Faḍīlah.
al-Ṭabarī, Muḥammad ibn Jarīr. (2000). *Jāmiʿ al-Bayān fī Taʾwīl al-Qurʾān*. al-Qāhirah: Muʾassasat al-Risālah.
ʿAbd al-Munʿim, Maḥmūd. (1999). *Muʿjam al-Muṣṭalaḥāt wa-al-Alfāẓ al-Fiqhiyyah*. al-Qāhirah: Dār al-Faḍīlah.
al-ʿAbsī, ʿAbd Allāh. (1989). *al-Kitāb al-Muṣannaf fī al-Aḥādīth wa-al-Āthār*. al-Riyāḍ: Maktabat al-Rushd.
al-ʿImādī, Muḥammad ibn Muḥammad. (n.d.). *Irshād al-ʿAql al-Salīm ilā Mazāyā al-Kitāb al-Karīm*. Bayrūt: Dār Iḥyāʾ al-Turāth al-ʿArabī.
al-Qurṭubī, Muḥammad ibn Aḥmad. (1964). *al-Jāmiʿ li-Aḥkām al-Qurʾān*. al-Qāhirah: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah.
al-Qayrawānī, Yaḥyā ibn Sallām. (2004). *Tafsīr Yaḥyā ibn Sallām*. Bayrūt: Dār al-Kutub al-ʿIlmiyyah.
Majmūʿah min al-ʿUlamāʾ, bi-ishrāf Majmaʿ al-Buḥūth al-Islāmiyyah. (1973–1993). *al-Tafsīr al-Wasīṭ li-al-Qurʾān al-Karīm*. al-Azhar: al-Hayʾah al-ʿĀmmah li-Shuʾūn al-Maṭābiʿ al-Amīriyyah.
Nakri, Ḥasan. (2000). *Jāmiʿ al-ʿUlūm fī Iṣṭilāḥāt al-Funūn*. Bayrūt: Dār al-Kutub al-ʿIlmiyyah.
al-Naysābūrī, al-Ḥākim. (n.d.). al-Mustadrak ʿalā al-Ṣaḥīḥayn. Bayrūt: Dār al-Maʿrifah (Reprint of the Indian edition)
.ﷺ al-Nīsābūrī, Muslim. (n.d.). al-Musnad al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar bi-Naql al-ʿAdl ʿan al-ʿAdl ilā Rasūl Allāh .Bayrūt, Dār Iḥyāʾ al-Turāth al-ʿArabī

.majallat *Psychotherapy Research*, September 2023
